

Quarantäneworkout für Groß und Klein

Dieses Workout ist für jede Altersklasse und kann drinnen und draußen ausgeführt werden. Primär liegt der Focus des Workouts auf Sprüngen. Am besten zusammen mit den Geschwister und Eltern machen. Das motiviert nochmal extra.

Aufwärmen

Zum Aufwärmen 60 Hampelmänner. Wer sich noch nicht warm fühlt macht nochmal 60 Stück nach kurzer Pause.

Sprünge

Im Hauptteil gibt es immer eine Sprung und eine Sprint-ABC Übung. Zwischen den Übungen ist eine Pause von ca. 30s zu empfehlen. Falls in der Wohnung zu wenig Platz ist, einfach umdrehen und weiter machen. Wem das zu wenig Sprünge sind kann das ganze auch 2 mal hintereinander machen.

Übung	Erklärung	Wiederholungen
Beidbeinsprünge	Springe mit beiden Beinen gleichzeitig. Springe nicht in die Weite sondern in die Höhe.	30
Anfersen	Laufen, mit Fersen auf den Popo schlagen.	15m
Froschsprünge	In die Hocke gehen, Springen und strecken, in der Hocke landen.	30
Seitgalopp	Die Bewegungsrichtung ist seitlich, die Beine werden abwechselnd gespreizt und wieder geschlossen.	15m hin und zurück
Einbeinsprünge	Springen mit einem Bein. Springe nicht in die Weite sondern in die Höhe.	30 jede Seite
Kniehebelauf	Laufen mit viel Knie Hub (Man soll ein Tablett auf deinen Oberschenkeln abstellen können)	15 m
Schlittschuhlauf	Einbeiniges Springen von einer Seite auf die andere. Wie beim Schlittschuhlauf.	15 jede Seite
Hopserlauf	Hopsen! Hopse nicht in die Weite sondern in die Höhe.	15m

Challenge

Nun zum Abschluss ein kleiner Wettbewerb. Wer schafft in 60s am meisten Sprünge über einen Strich, Seil oder Ast. Gesprungen wird seitlich mit beiden Beinen. Gezählt werden die Sprünge. Gerne das Ergebnis an die Trainer Schicken. Gerne auch als Video 😊. Kann auch öfters wiederholt werden.

